



Association Bouchemaine Multi-Loisirs



Saison 2024-2025

Permanence d'inscriptions – Présentation des activités
Le vendredi 31 Mai à partir de 14h00 salle chevrière

Assemblée Générale Annuelle
Jeudi 10 octobre 2024 à 10h
Complexe Sportif du Petit Vivier

Bouchemaine Multi Loisirs - 3 quater rue Chevrière - 49080 Bouchemaine

Mail : bouchemaine.multi.loisirs@gmail.com Tel : 06.59.28.43.62

Site internet : www.bml49.fr

Objectifs de l'association

BML est une association Bouchemainoise de loisirs, ouverte à tous de 18 à 98 ans. Elle a un caractère récréatif, culturel et social. Elle fonctionne sur la base de l'échange inter générations de "savoirs" et de "savoir-faire". Tout au long de l'année, elle propose de nombreuses activités dans des domaines aussi différents que la culture, le sport, les loisirs et la solidarité. La mise en place de ces multiples activités s'appuie sur la force de notre collectif, le bénévolat. Plus de 40 bénévoles, aux profils variés et complémentaires animent la plupart des activités proposées dans une ambiance conviviale.

BML en pratique

BULLETIN D'ADHESION :

L'adhésion est obligatoire pour participer à toutes les activités de BML. Pour adhérer à BML vous devez obligatoirement renseigner le « bulletin d'adhésion » de la saison 2024-2025. Les adhésions seront prises dès le premier juin et lors de la permanence du vendredi 31 mai. Vous avez également la possibilité de télécharger le bulletin d'adhésion à partir du site BML. L'adhésion est définitive pour l'année et son montant intégral, quelle que soit la date de l'adhésion. Aucun remboursement ne peut être accordé ensuite, quel qu'en soit le motif.

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITES :

Certaines activités et animations sont gratuites. D'autres sont payantes. Pour les cours donnés par un professeur diplômé, l'association prévoit 30 séances se déroulant de septembre à juin. Pour toutes les activités, y compris les payantes, **il est proposé aux membres de BML qui**



souhaiteraient « découvrir » une nouvelle activité de participer à un essai avant l'inscription définitive à l'activité proposée, en accord avec le « responsable de l'activité ».

PARTICIPATION :

La participation aux activités de BML implique un paiement par **un unique chèque d'un montant total « adhésion(s) plus inscription(s) »** à une ou plusieurs activités payantes **à l'ordre de «Bouchemaine Multi-Loisirs»** et de le déposer dûment rempli dans la boîte à lettres de l'association (adresse figurant sur le bulletin).

Le montant de l'adhésion s'élève pour une personne résidant à Bouchemaine à 15€ + 10€ pour le conjoint et pour une personne extérieure à 25€ + 10€ pour le conjoint.

Le montant de l'inscription à une ou plusieurs activités payantes dépend du ou des choix retenus. L'unique chèque établi doit être complété au verso du nom de chacune des activités payantes choisies. Pour chacune des activités, BML peut limiter le nombre d'inscriptions en fonction des possibilités matérielles avec une priorité pour les membres déjà inscrits les années précédentes jusqu'au 30 juin. Après cette date, nous prendrons les inscriptions au fil de l'eau, nouveaux adhérents compris.

COMMUNICATION :

- Sur abonnement via le site internet de BML : bml49.fr

· L'agenda des activités est diffusé chaque samedi par mail. Cette information est également disponible en page 'd'accueil du site BML, rubrique « Les activités de la semaine ».

· Deux bulletins "BML-Infos" par an, portant sur la vie de l'association, informent les adhérents des dates à retenir, des programmes, des voyages, des sorties, etc...

ASSURANCES :

BML est assurée en responsabilité civile.

STATUTS ET REGLEMENT INTERIEUR :

Sont disponibles sur notre site internet www.bml49.fr.

RAPPEL : Il n'y a pas d'activités pendant les vacances scolaires, sauf accord spécifique. L'année BML est calquée sur l'année scolaire, c'est à dire, de septembre à juin.



Activités manuelles

Reliure

Réalisation de tous travaux de reliure et de restauration de livres.

► Contact : Francine Peyre 06 80 08 69 35

► Vendredi 14h00-17h00

Salle Chupin gauche

Adhésion BML + 20€ l'année

Maquette et Modélisme

Réalisation dans notre atelier : bateaux statiques ou navigants ou tout autre projet réalisable avec nos équipements.

► Contact : Philippe Rocher 06 77 99 45 48

► Mercredi, jeudi et vendredi 14h00-17h00

Salle Chupin droite

Adhésion BML + 20€ l'année

Bijoux en perles

Création de bijoux de qualité, boucles d'oreilles, bracelets et colliers, pour vous même ou pour vos proches qui seront très heureux de ces présents.

► Contact : Sylvie Le Brech 06 58 12 17 53

► Lundi de 14h00-17h00

Salle Chupin gauche

Adhésion BML

Cartonnage

Fabrication d'objets, boîtes, classeurs, albums photos, à partir de feuilles de carton, de colle et de tissus ou de papiers de couverture.

► Contact : Monique Buisan 06 61 79 16 42

► Vendredi 9h30-12h00

Salle Chupin gauche

Adhésion BML

Atelier peinture

Ces rencontres s'adressent à des personnes ayant déjà acquis les techniques de base, pour partager un moment convivial. Il ne s'agit pas de donner ou recevoir des cours.

► Contacts : Annie Rocher 06 72 56 60 42

Claire Gaugain 06 86 45 01 81

► Mercredi 14h00- 17h00

Salle Chupin gauche

Adhésion BML

Scrapbooking

Loisir créatif consistant à mettre en scène des photographies, généralement rassemblées en album, dans un décor que l'on réalise soi-même.

► Contact : Monique Buisan 06 61 79 16 42

► Jeudi 9h30-11h30 Salle Chupin gauche



Adhésion à BML

Activités physiques

Marche douce

Des parcours découverte d'une heure avec un rythme adapté à nos seniors.

▶ Contact : Jacques Prioux 06.20.16.69.19

▶ Mardi 14h30-15h30 Lieu de RV communiqué par e-mail et sur le site BML

Adhésion BML

Randonnée pédestre

La finalité de la marche, n'est pas la performance, mais l'épanouissement individuel. Elle permet de favoriser les échanges.

▶ Contact : Christian Gobin 06 60 48 42 50 avec équipe

▶ Jeudi 14h00-16h00 Lieu de RV communiqué par e-mail et sur le site BML

Adhésion BML



Marche nordique

Un sport - loisir qui va vous faire oublier les petits soucis quotidiens en ayant un effet très bénéfique sur votre condition physique.

▶ Lundi 10h00-11h30 Contact : Christian Gobin 06 60 48 42 50

▶ Vendredi 9h30-11h30 Contact : Henri Poizat 06 66 45 34 56

Lieu de RV communiqué par e-mail et sur le site BML

Adhésion BML

Danse en ligne

Danser sur des rythmes de rock, rumba, mambo, valse, tango, slow, cha-cha-cha, samba, etc., sur des chorégraphies précises, en ligne et sans partenaire.

▶ Contact : Odile Curet 06 81 12 97 89 Marie Alberte Marchand 06 43 51 75 58

Claire Gaugain 06 86 45 01 81

▶ Lundi 10h30-12h00 (Odile) Salle de danse du Petit Vivier

▶ Lundi 13h45-15h15 (Marie Alberte) Salle de danse du Petit Vivier

▶ Vendredi 14h00-15h30 (Claire) Salle du Val de Maine

Adhésion BML + 60€ - 30 séances d'1h30

Vélo balade

Pour la pratique du vélo balade à BML, le port du casque est obligatoire et celui du gilet est fortement recommandé. Parcours accessibles en VTC et VTT.

▶ Contact : Christian Dhienne 06 51 76 35 80 Pierre Cochet 07 81 60 29 92

▶ Lundi 14h00-18h00 Lieu de RDV : Cimetière paysagé Val de Maine

Adhésion BML

Vélo électrique

Pour la pratique du vélo électrique à BML, le port du casque est obligatoire et celui du gilet est fortement recommandé. Parcours de 30 à 40km.

- ▶ Contact : Philippe Billy 06 59 64 75 82 Philippe Chesson 06 82 23 02 96
- ▶ Mercredi 14h00-17h00 Lieu de RDV : Cimetière paysagé Val de Maine

Adhésion BML

Vélo Rando

Pour la pratique du VTT, le port du casque est obligatoire et celui du gilet est fortement recommandé. Parcours de 30 à 40km.

- ▶ Contact Jean Cesbron 06 09 91 73 94 Marie-Laure Cesbron 06 14 88 64 40
- ▶ Mardi 13h30-16h30 Lieu de RDV : Pont de Bouchemaine

Adhésion BML

Mini tennis

Des matchs de 10mn en simple ou en double sur un terrain de 12m x 6m. Pour entretenir forme et vitalité tout en s'amusant.

- ▶ Contact : Maurice Morille 02 41 77 18 15
- ▶ Lundi 15h30-17h30 Salle de basket du Petit Vivier
- ▶ Jeudi 15h30-17h30 Salle de basket du Petit Vivier

Adhésion BML

Tennis de table

Matchs sans stress agrémentés d'un challenge annuel.

- ▶ Contact : Jacques Terrien 06 83 80 33 79
- ▶ Lundi 15h45-18h00 Salle de sport du Petit Vivier
- ▶ Jeudi 9h45-12h00 Salle de sport du Petit Vivier

Adhésion BML



Activités Bien être

Yoga

Apprendre à utiliser sa respiration et son corps au travers de postures simples et adaptées par soi-même pour soi-même. Le yoga ne se décrit pas, il se ressent, cela vous permettra d'apprécier le « ici et maintenant »

- ▶ Contact : Sylvette Ollivier 07 77 05 82 07
- ▶ Vendredi 11h00 – 12h00 Salle du Val de Maine

Adhésion BML + 85€ les 30 séances

Gym douce

*Activité ludique pour renforcement musculaire tout en douceur et musique.
Maintenir durablement ses capacités physiques et psychiques.*

▶ Contact : Françoise Bézie 06 88 34 45 95

▶ Mercredi : 11h20 - 12h20

Salle de danse du Petit Vivier

Adhésion BML + 85€ les 30 séances

Gym Taïso

Bon pour la souplesse et le renforcement musculaire, le Taïso s'adresse à tout le monde quel que soit son âge et ses capacités.

▶ Contact : Maurice Morille 02 41 77 18 15

▶ Mardi 9h00-10h00

Salle du Dojo au Petit Vivier

▶ Jeudi 10h00-11h00

Salle du Dojo au Petit Vivier

Adhésion BML + 60€ les 30 séances

Stretching

Mobilité articulaire, souplesse tendineuse, élasticité musculaire, contrôle de la respiration... Une bonne séance de stretching et ça repart.

▶ Contact : Chantal Haussy 06 71 01 66 54

Sylvie Le Brech 06 58 12 17 53

▶ Mercredi 10h15-11h15

Salle de danse du petit Vivier

Adhésion BML+ 85€ les 30 séances

Brain Gym

Travail de l'équilibre de notre corps dans sa globalité, en utilisant des mouvements qui aident à se sentir bien, centré, plein d'énergie et plus confiant.

▶ Contact : Maurice Réthoré 06 60 88 45 63

▶ Jeudi 9h30-10h30

Salle du Val de Maine

Adhésion BML+ 100€ les 30 séances



Activités ludiques

Tarot

Moment de partage et de convivialité.

▶ Contact Michel Gouëlo 02 41 77 16 22 – Armand Goislard 07 83 12 88 81

▶ Mardi 14h-18h

Salle du Val de

Maine

Adhésion BML

Chorale « Fa Si La Chanter »

Le chant est un loisir à mille vertus, à la fois sportif, créateur d'émotion et bon pour le moral.

► Contact : Danièle Craquelin 02 41 73 01 29

► Un lundi sur 2 suivant agenda de 14h00- 15h30 Salle Puech / Stade Artaud

Adhésion BML

Scrabble

Scrabble classique et duplicate. Le Scrabble est une activité idéale pour se cultiver, s'amuser et garder l'esprit alerte, tout en tissant des liens amicaux.

► Contact : Odile Curet 06 81 12 97 89 – Martine Tournois 06 81 88 52 32

► Vendredi 14h00-17h00 Salon Loire Salle Chevrière

Adhésion BML

Echecs

Participants de tous niveaux. Chacun d'entre nous est prêt à initier des débutants et donc n'hésitez pas à vous joindre à nous, vous ne le regretterez pas.

► Contact : René Leroux 02 41 48 50 24

► Vendredi 14h30-17h00 Salle Puech

Adhésion BML

Belote

Élaborez des stratégies, coopérez et emportez des plis pour accumuler des points !

► Contact : Gilles Munioz 07 41 73 60 35

Patrice Doineau

► Vendredi 14h00 -17h30

Salon Maine Salle Chevrière

Adhésion BML

Pétanque

Parties sans stress agrémentées de challenges.

► Contacts :

► Mardi 14h00-18h00 - Gilbert Bron 02 41 77 11 57

► Vendredi 14h00-18h00 – Marc Morgat 06 08 57 34 56

Terrain du Centre Sportif du Petit Vivier

Adhésion BML

Bowling

le bowling « SylverBOWL » de Beaucozé vous accueille pour des parties endiablées.

► Contacts : Guy Guillard 06 95 18 18 00

► 1^{er} et 3^{ème} vendredi du mois de 14h00 à 17h00

Adhésion à BML + 15€ par séance (2 parties plus 1 offerte, boisson comprise)



Activités intellectuelles

Anglais littérature

Le cours se fait en anglais. Programme varié portant surtout sur le théâtre et la poésie. La compréhension et la participation au cours supposent un niveau de langue minimum.

▶ Contact : René Leroux 02 41 48 50 24

▶ Mardi 14h30-17h00

Salle Puech / Stade Artaud

Adhésion BML

Anglais conversation

Conversation en anglais sur le monde, sur la vie. Parfois des chants et toujours d'agréables moments passés ensemble.

▶ Contact : Marie-Claude Rétrif 02 41 48 12 45

▶ Vendredi 10h30- 12h00

Bureau BML

Adhésion BML

Le Français dans tous ses états

Cette activité s'adresse aux personnes passionnées par la langue française.

▶ Contact : Daniel Menet 02 41 77 89 60

▶ Mercredi

Adhésion BML

Poésie « A Fleur de Maine »

J'écris donc je suis. J'écoute vos poèmes, je partage le mien. On en parle. Chaque mot est geste, recherche du vrai, du beau sous l'aile des grands.

▶ Contact : Paul Badin 06 32 97 44 14

▶ Un lundi sur 2 de 14h30- 16h30 suivant agenda

Bureau BML

Adhésion BML

Club de Bourse

Les marchés financiers, l'assurance vie, la fiscalité : dans un climat convivial chacun découvre ces mécanismes. Cette activité nous aide aussi à mieux comprendre la marche du monde en toute simplicité.

▶ Contact : Jacques Pelouin 02 41 77 23 50

▶ 1^{er} vendredi du mois 10h15-12h15

Salon Loire - Salle Chevrière

Adhésion BML



Informatique : une aide pour tous

Séances libres de 16h00 à 17h30

Ces séances sont destinées à donner de l'aide personnalisée aux adhérents de BML. On prend contact et on se rend à l'école Notre Dame avec sa ou ses questions.

► Contact : Guy Guillard par mail à l'adresse « guybml49@gmail.com »

► Mercredi selon planning (voir site BML)

Ecole Notre Dame

Adhésion BML - Séance gratuite

Informatique : pour découvrir

Cycle d'initiation de 14h15 à 15h45

Cette formation vous permettra d'utiliser un ordinateur au quotidien. Elle regroupe les principales actions que l'on pratique sur un ordinateur.

► Contact : Roger Berrier 06 66 19 41 96

Guy Guillard 06 95 18 18 00

► Mercredi selon planning (voir site BML)

Ecole Notre Dame

Adhésion BML + 25€ pour tout le cycle

Cycle de perfectionnement de 14h15 à 15h45

Vous souhaitez perfectionner vos aptitudes informatiques afin d'avoir toutes les clefs en main pour une bonne utilisation ? Cette formation est faite pour vous.

► Contact : Roger Berrier 06 66 19 41 96

Guy Guillard 06 95 18 18 00

► Mercredi selon planning (voir site BML)

Ecole Notre Dame

Adhésion BML + 25€ pour tout le cycle

Des ateliers aux horaires selon planning établi

Ces ateliers vous permettront d'affiner vos compétences dans différents domaines informatiques comme l'album photo sur PC. L'utilisation du smartphone « Samsung » avec la gestion des photos et le montage vidéo. L'utilisation du smartphone « Apple ». Maintenance et la sauvegarde de votre ordinateur.

► Contact : Roger Berrier 06 66 19 41 96

Guy Guillard 06 95 18 18 00

► Mercredi selon planning (voir site BML)

Ecole Notre Dame

Adhésion BML + 25€ pour tous les ateliers



Voyages et sorties organisés dans l'année

- Un voyage sous la forme d'un circuit organisé dans un pays étranger sur une semaine en formule tout compris.
- Un voyage sur trois jours qui permet de découvrir un lieu riche de son histoire en formule tout compris.
- Une journée complète pour découvrir un site ou un lieu intéressant en formule tout compris.
- Une journée randonnée pour marcher en bord de mer principalement en formule pique-nique.

Quelques exemples 2023 :

Randonnée à la journée en forêt de Mervent



Journée au zoo de Beauval



Une semaine en Irlande

Les temps conviviaux

C'est aussi des rapports chaleureux et amicaux entre les adhérents de Bouchemaine Multi Loisirs.



Tous à vos agendas

Pour clôturer la saison **2023-2024**, nous vous proposons un grand pique-nique sur les bords de la Maine au bourg de Bouchemaine devant l'abbaye :

Le 5 juillet 2024 dès 12h

Tous les adhérents de BML sont les bienvenus. Il suffit d'apporter son pique-nique, sa table et sa chaise et de **porter un vêtement blanc** sans oublier sa bonne humeur.

L'après-midi sera l'occasion de partager des jeux tels que la pétanque, le molky, le badminton et tout autre jeu de société qui permet de passer un bon moment ensemble.

Pour toute autre information, consulter le site : www.bml49.fr